Opłata pocztowa opłacona ryczałtem

ROK XLV — WARSZAWA, 1 MAJA 1928 — Nr. 9

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

DWUTYGODNIK

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ".

Prenumerować można w Warszawie, Szopena 3 lub Nowy-Świat 40 na czeki P.K.O. Nr. 3852 oraz na poczcie

Prenumerata dla Gniazd wynosi rocznie 7.00.

PRENUMERATA OGÓLNA Z DODATKIEM

	zł. gr.
Rocznie	7.00
Półrocznie	3.50
Kwartalnie	2.00
Miesięcznie	1.10
Numer pojed.	0.50

Wychodzi w Warszawie, przy współpracy komitetu, składającego się z druhów: E. Kubalskiego, d-ra Aleksandra Małaczyńskiego, inż. Mikołaja Maksysia, Henryka Niedźwiedzkiego, Tadeusza Powidzkiego, St. Rowińskiego, inż. Michała Terecha, Alojzego Walleka, d-ra Marjana Wolańczyka, Antoniego Wolskiego.

W ROCZNICĘ ODRODZENIA

(Walory Konstytucji 3 Maja i jej twórców dla Sokolstwa w dobie obecnej).

„A choremu wszystko miłe, co mu oporu nie stawia, a co tylko mocniejsze, albo i równej, jak on, siły, to mu niemiłe".

Platon: Fajdros.

Świadkowie życia XVIII w.

Musiało być w Polsce bardzo źle w wieku XVIII, skoro u wszystkich pisarzy tego czasu przebija się jedna myśl, nawołująca do poprawy; skoro zarówno Karwicki, Leszczyński, Jabłonowski, Staszyc, Kołłątaj i Konarski, a więc pisarze polityczni — jak i Krasicki, Niemcewicz, Bogusławski, zatem poeci i dramaturgowie, nie wymieniając pomniejszych, kładą w swych pismach nacisk na potrzebę wprowadzenia reform. Pisarze ówcześni bowiem, to nie tylko bystrzy obserwatorzy życia, odzwierciedlający nam niby lustro stan Polski, ale to zarazem i lekarze, rozpoznający chorobę i podający skuteczne remedjum.

Choroba społeczeństwa.

Światłowidzów owych liczy społeczeństwo niewielu, stanowią oni zaledwie kroplę w bezmiernie rozlanem morzu zaślepienia i anarchji. Przygniatająca większość uświęca nietylko wybujałość kastową, ale kieruje się w życiu dwoma najzgubniejszemi hasłami, które brzmią w dziedzinie polityczno-społecznej: „Polska nierządem stoi", w zakresie towarzyskim zaś: „za króla Sasa, jedz, pij, i popuszczaj pasa". Nie pomogą na to nawoływania rozumnych jednostek, nie pomogą, bo wymagają trudu wyzbycia się wkorzenionych nawyczek, nie pomoże nawet pierwszy rozbiór Polski i nie wydobędzie z ówczesnego społeczeństwa ani tyle wysiłku, by choć jednym wystrzałem zaprotestować przeciw bezprawiu wkraczających armij. Owszem, Polska bawi się, pije i tańczy na trupie własnej Matki wespół z generałami rosyjskimi, urządza dla reprezentantów najezdniczego państwa wystawne bale i to jest jej miłe, bo nie potrzebuje zdobywać się na opór. Stan ten ówczesnej Polski świadczy zatem o prawdziwości motta, wyjętego z dialogu Platona i o chorobie ówczesnego społeczeństwa.

Ostrzegacze narodu.

Ale podnoszą się głosy zbawcze, słyszymy, niby potężne grzmoty nad horyzontem polskiego życia nawoływania O naprawie rzczpltej, daje się rozpoznać dokładnie głos, wolność ubezpieczający, tętni poważnie przykład o życiu Jana Zamoyskiego i oślepia nas, jak błyskawica Przestroga dla Polski; mnożą się rozprawy o uwłaszczeniu włościan, o prawach dla mieszczan, o ograniczeniu liberum veto, jednak wskaźniki te są niemiłe ówczesnemu społeczeństwu, sarka na nie zdegenerowany gmin szlachecki; nie pomogą gwiazdy wytyczne, rozświetlające noc ciemności, jak skutecznie zaradzić złemu, gdyż te sposoby żądają trudu, a wedle przytoczonych na wstępie słów platońskich: niemiłe jest choremu to, co silniejsze. Płynie zatem Polska z prądem w kierunku najmniejszego oporu i stacza się w przepaść.

Lekarze choroby.

Znaleźli się jednak lekarze, którzy widząc, że nawoływanie nie odnosi pożądanego skutku, rozpoczęli w praktyczny sposób naprawę tego, co rozpadało się w gruzy. Zacznie tę pracę Konarski, dążąc do wychowania młodego pokolenia, kontynuować będzie

Kuźnica Kołłątajowska przez przebudowę starszego społeczeństwa. Jedni z nich zapewnią w przyszłości światłych sterników państwa, stworzą masowy i zarówno liczebnością, jak zwartością, potężny naród przez rozszerzenie jego ram, oprą jego podstawy o szerokie warstwy mieszczaństwa i chłopa i stworzą silną całość, zdolną do oporu. Usuną członkowie Kuźnicy nietylko przywileje, równając wszystkich wobec prawa i nakładając na wszystkich równe obowiązki wobec Ojczyzny, ale usuną i zasypią koryto zła, zniszczą te czynniki, które hamowały wszelkie dążenia do odrodzenia siły narodu i państwa. Przygotowując zaś nowe zasady w ciężkim i mozolnym trudzie całych lat, ujawnią je wkońcu w 11-tu punktach ustawy, zwanej Konstytucją 3 Maja i stworzą dzięki niej warunki, potrzebne do odrodzenia narodu.

Tragiczne ale.

Szczęśliwy ów błysk, wiekopomny ten czyn stoi jak słup drogę wskazujący, tylko znajduje się za blisko nad samą przepaścią; wznosi się on potężnie, jak morska latarnia, rozświetlająca mroki oceanu i chroniąca okręty przed mielizną, lecz nie wzniósł się na wzgórzu, w głębi lądu — tylko na brzegu, podmywanym ciągle przez rozhukane fale oceanu i uwidocznił nietylko zawrotną przepaść, lecz i tragiczne dla Polski, krótkie, wszędzie występujące: ale. To właśnie ale uprzytomniło odwieczną zasadę i prawo, że wiekowej choroby nie można uleczyć w kilku leciech, lecz wieku całego również potrzeba dla usunięcia przyczyn chorobliwości; zwracało to ale uwagę, że wprowadzenie zasady w życie osiąga dopiero pełne walory i rzucało przestrogę o bezskuteczności naprawy w ostatniej chwili, o nierealnym stawianiu tamy wpoprzek płynącego strumienia i chęci zawrócenia go gwałtownie wstecz — lecz głosiło mądrą naukę, że brzegi należy zwolna opatrywać i niemi nadawać kierunek inny wrącemu potokowi.

Przez Konstytucję wzmaga się zasób świadomości, potężnieje odruch narodu, nie mniej jednak nabierają rozpędu i przeciwności, i mimo, że w wykonaniu konstytucyjnych świętości spotężnieje wola narodu, ujawniająca się w insurekcji Kościuszkowskiej, manifeście połanieckim, powstaniu szewca Kilińskiego, to z drugiej strony spotęguje się bezduszna samowola, zaznaczona w Targowicy, odstąpieniu króla od Konstytucji, rozbiorach, które wprost w błyskawicznem tempie, w latach 1792, 93, 95, jak rozhukane bałwany morza, zmiotą błyszczącą latarnię i pozostawią okręt bez światła w ciemności na bezdni oceanu.

Błąd sukcesorów wskazań konstytucji.

Nie mogła jednak zaginąć myśl sama, myśl zbawcza, wyrażona w ustawie konstytucyjnej — była ona tak wielką, że z lękiem podziwiają ją mocarstwa europejskie i dlatego dążyły tak gwałtownie do rozbioru Polski, by nie dopuścić do jej zrealizowania. Pozostała jednak mimo wszystko myśl sama, objaw woli, jako testament Polski dla następnych pokoleń.

W imię Jej, a za przykładem Kościuszki, rwie się naród do czynu przez legjony i rok 1830/31, przez spiski i organizowanie wypraw Zaliwskiego i Konarskiego, przez wiosnę ludów i hasła „za waszą i naszą wolność“ w r. 1863 — dawał naród dowód wyznawania wskazań testamentu i podobnie, jak Kuźnica Kołłątajowska, dążył do zawrócenia potoku w jego zawrotnym biegu, targał trzewiami jednostek we wzlotach romantycznej poezji i upadał tak samo, jak wysiłki twórców Konstytucji, bo nie uwzględniał w swoich poczynaniach nauki tego tragicznego ale.

Zbawcza konieczność.

Musiało przyjść coś i przyszło, coby podejmując niezmienne dążenie narodu do samodzielności, nauczone smutnem doświadczeniem tylu prób nieudałych, uwzględniło nietylko samą treść, ale i wszystkie okoliczności, któreby uwzględniło to wszechmożne rozpanoszenie się skutków owego ale.

Przyszedł Sokół.

Wyrosły na tym samym polskim gruncie, z tych samych narodowych założeń, jakie rodziły Głogów, Grunwald, Wiedeń czy Beresteczko, z tych samych dążeń ekonomicznych, jakie przyświecały Kazimierzowi Wielkiemu i prawnych Konstytucji 3 Maja i literackich Mickiewicza i naukowych Tow. Przyjaciół nauk w Warszawie, oparty zatem o wszystkie źródła twórczości polskiej, ujął pracę w program, uwzględniający nie niektóre tylko cechy i potrzeby, ale wszystkie, nie wyłączając i tych smutnych nauk, dyktowanych nam przez owo mistyczne ale, towarzyszące i paraliżujące wszystkie nasze poczynania zbawcze XVIII i XIX stulecia.

Metoda pracy sokolej, oparta na nauce uprzednich faktów.
a) Przygotowanie.

Rozpoczął Sokół w pracy długiej i mozolnej tworzyć naród, a zatem wiązał najpierw serca wszystkich, których rozdzieliły kordony i tych, którzy rzuceni za ocean, oderwani zostali od pnia macierzystego; wiązał i wiąże jedną myślą wszystkie jednostki ojczystym językiem mówiące; spajał ze sobą kastowe nawarstwienia przez zastosowanie testamentu Konstytucji i demokratyzację, stawiając w jednym szeregu pod wspólny rozkaz, zarówno chłopa, jak i pana; spajał i spaja wszystkie te warstwy, skoro przy tym samym stole zasiada hrabia i rzemieślnik, czy kupiec, gdy maszerują zgodnie w tym samym szeregu hrabia i chłop; wykorzenił samowolę liberum veta i wszystkich głos zarówno ważył i waży; podporządkowywał osobiste sprawy ogólnej i ofiar nawet wielkich wymaga dla poparcia całości; nadewszystko zaś jął się leczenia choroby i stawiał jako naczelne swe zagadnienie: w zdrowem ciele zdrowy duch.

b) Leczenie.

Zawrócić bowiem naród z jego przepaścistej drogi, znaczy kazać mu kroczyć nie z prądem najdogodniejszym, lecz właśnie przeciwnie, zmusić go do pokonywania oporu na każdym kroku, to znaczy regulować brzegi płynącego strumienia na dużej przestrzeni; to znaczy, usunąć przyczynę i zaród choroby; to znaczy wykonać testament twórców Konstytucji. Sokół jest tym lekarzem, skoro już lat 60 wzmacnia, podtrzymuje i pielęgnuje zdrowie narodu, zdrowie fizyczne, za którem dopiero kryje się zdrowa myśl i dlatego jest Sokół zwalczany przez chore społeczeństwo, bo choremu wszystko miłe, co mu oporu nie stawia, a Sokół właśnie stawia ten opór, jak ongiś twórcy Konstytucji i jak ongiś z lękiem podziwiali wrogowie Konstytucję 3 Maja i pośpieszyli, by zgnieść Polskę, tak zwalczają Sokolstwo i dziś żywioły chore i bojące się tej potęgi, którą Sokolstwo wpaja w naród, dlatego wreszcie największym wrogiem Sokolstwa byli Prusacy za czasów Polski w niewoli.

c) Wskazówki na dzisiaj.

A może dzisiaj niepotrzeba już wyznawać zasad Konstytucji? Może zbędne jest oglądanie się wstecz, gdy już minęła hańbiąca nas niewola, a postęp rozpościera zewsząd nowe zasady?

Konstytucja nie była układana dla narodu w niewoli, lecz dla samodzielnego, rządzącego się własnem państwem i właśnie dziś, gdy naród wolnym jest, ma wykonać testament ojców dla ułożenia nowego życia, a wykonać główną jej treść. Główna zaś treść Konstytucji, to nie zrównanie chłopa z panem, to nie zniesienie liberum veta, czy ustanowienie dziedzicznego tronu, gdyż to życie samo ustanawia w swoim rozwoju i zmienia, zależnie do potrzeb — g ł ó w n a t r e ś ć K o n s t y t u c j i, t o w a l k a z c h o r o b ą, dawanie lekarstwa i usuwanie przyczyn, to h a r t o w a n i e w o l i. Objawy zaś chorobliwe występują równie silnie dziś, jak i w XVIII stuleciu; rażące wady naszych ojców przejęliśmy zarówno z życiem od nich otrzymanem, dlatego musi być lekarz, wykrywający zarazki infekcyjne, musi być opiekun, czuwający nad leczeniem, musi być przestrzegacz przed zbaczaniem z drogi prostej, musi być Sokół, pielęgnujący zdrowie narodu.

Wykonawcy testamentu.

Oto wskaźnik o prawdziwym sukcesorze zasad Konstytucji 3-go Maja, nad czem Sokół w rocznicę pomyśleć winien; oto wskaźnik, że przyjmując ten obowiązek, mamy naprawdę my, Sokolstwo, sprowadzić dobę odrodzenia narodu z jego niemocy i apatji, w jaką popadł, zmęczony niewolą i wojną — mamy wzorem twórców Konstytucji 3 Maja, zapoczątkować czynnie odrodzenie — m u s i m y z a t e m o d r o d z i ć s i e b i e, a potem o d r o d z i ć n a r ó d.

PIERWSZY KOBIECY KONGRES SPORTOWY.

Doniosłe znaczenie kongresu wypływa głównie z dwóch przyczyn: pierwsza, to cykl wartościowych referatów, opracowanych w duchu ścisłej krytyki konstrukcyjnej, przedstawiających wyczerpująco stan wychowania fizycznego kobiet w świetle badań naukowych, druga to szereg doniosłych uchwał, powziętych w celu jaknajpomyślniejszego rozwoju tej dziedziny życia dla dobra jednostki i państwa.

Dążąc do poznania przyczyn zwyrodnienia rasy, sięgnięto do głębin praistnienia, by następnie przez przegląd poszczególnych etapów rozwoju kultury, odnaleźć drogę wiodącą do fizycznego, a co za tem idzie, i ogólnego odrodzenia ludzkości.

Kobieta pierwotna, walcząca o byt narówni z mężczyzną, niewiele mu ustępowała pod względem siły, zręczności i wytrwałości, a nierzadko przewyższała swego towarzysza sprawnością fizyczną, która u obojga dzięki nieustannej gotowości bojowej oraz naturalnej selekcji, wynikającej z ciężkich warunków życia, stała na szczycie doskonałości.

W pochodzie cywilizacyjnym traci człowiek stopniowo swe walory fizyczne, które zanikają na skutek wprowadzania czynników redukujących do minimum wysiłek organizmu ludzkiego, zaś zróżniczkowanie zajęć obu płci stawia kobietę pod względem fizycznym w położeniu znacznie gorszem od mężczyzny.

Wprzężona w kierat zajęć domowych, biurowych, lub fabrycznych, szczelnie izolowana od słońca i powietrza, pozbawiona racjonalnego ruchu, zamknięta w skorupę niehygienicznej odzieży, niszczeje ona fizycznie i psychicznie, staczając się coraz niżej po równi pochyłej degeneracji. Zniekształcony kościec, pokryty zwiotczałemi mięśniami, upośledzone organy wewnętrzne oraz przygniatająca neurastenja, oto cechy widma grożącego ludzkości zwyrodnieniem rasy.

W obliczu niebezpieczeństwa szukano ratunku przez sztuczne wytworzenie warunków pobudzających organizm do racjonalnego i wszechstronnego wysiłku, odbywającego się w warunkach hygienicznych, w postaci tak zwanego wychowania fizycznego, nawracając w ten sposób do normalnych warunków prabytu.

W kierunku tego wychowania fizycznego, prowadzonego początkowo wyłącznie przez mężczyzn i przeważnie dla mężczyzn, pchnięto też i niewiasty, przerzucając je z jednej ostateczności — kompletnego zaniedbania fizycznego — w drugą, nadmiernego wysiłku. Rezultatem podobnych poczynań były nierzadko szkody fizyczne, a co za tem idzie zniechęcenie, depopularyzacja idei oraz zachwianie wiary w skuteczność ćwiczeń cielesnych.

Powyższe niepowodzenia skłoniły ludzkość do szukania nowych dróg poprzez badania naukowe przedmiotu oraz rewizję stosowanych metod.

Na podstawie badań naukowych, opartych na ścisłych pomiarach antropometrycznych, badaniach, czynnościowych i innych, stwierdzono bezwzględnie dodatni wpływ racjonalnie prowadzonych ćwiczeń fizycznych, przejawiający się przedewszystkiem: 1) w przyroście wagi, objętości klatki piersiowej i wzrostu, 2) w przeciwdziałaniu zniekształceniom oraz w osiąganiu korzystniejszego składu chemicznego kośćca, 3) we wzmocnieniu organów wewnętrznych, 4) w zwiększeniu wydajności pracy umysłowej, 5) w polepszeniu samopoczucia oraz rozbudzenia i wzmożenia radości życia.

Wobec tych niezaprzeczenie wielkich korzyści należy dążyć do jaknajwiększego rozpowszechniania wychowania fizycznego wśród szerokich mas niewieścich oraz do wypracowania odrębnych metod pracy, odpowiadających właściwościom ustroju kobiecego.

Konieczność torowania własnych dróg dla sportu niewieściego wypływa z jaskrawych różnic anatomicznych, fizjologicznych i psychicznych, istniejących między cywilizowanym mężczyzną a kobietą. Różnice te występują we wzroście, w wadze, w proporcji między tułowiem a kończynami, w umiejscowieniu punktu ciężkości, w stosunku masy mięśniowej do tłuszczu, w innym składzie krwi i innym rodzaju przyczepów mięśniowych, w różnicy okresów rozwojowych i t. d.

Poza przytoczonemi różnicami, sprawę wychowania fizycznego niewiast komplikuje znacznie: 1) brak ciągłości w pracy wskutek zaburzeń typu normalnego, wyraźna dysocjacja między czynnością serca a masą mięśniową oraz krzyżowanie się różnych wpływów ubocznych decydujących często o niemożności dopuszczenia danej jednostki do większych wysiłków fizycznych.

Z powyższego wynika jasno, jak wielką ostro-

żność trzeba zachować i jaką troskliwą opieką lekarską otoczyć ćwiczące, by zamiast osiągnięcia wielkich korzyści, nie narazić je na niepowetowane straty w postaci uszkodzenia którego z organów wewnętrznych (np. nadwerężenie serca, opuszczenie trzew i t. d.) lub przetrenowania jakiejś grupy mięśniowej.

Poza daleko idącą ostrożnością, nader ważnym czynnikiem w sporcie kobiecym jest indywidualizacja. O ile dla mężczyzn można stworzyć pewne ramy schematyczne, w których będzie się mieścił znaczny procent ćwiczących danej grupy, o tyle u niewiast różnice indywidualne jednostek są tak duże, że aby osiągnąć rzetelne korzyści, należy je łączyć w niewielkie zespoły, stosując dla każdego najwłaściwszy program.

Stworzeniem odrębnych metod, nie będących szkodliwem naśladownictwem sportu męskiego, winny się zająć przedewszystkiem kobiety, odczuwające lepiej potrzeby i wnikające głębiej w psychikę swej płci i stąd wypływa konieczność szybkiego szkolenia dostatecznej ilości kadr lekarek specjalistek oraz instruktorek.

Powyższa sprawa łączy się ściśle z ujęciem przez niewiasty strony organizacyjnej omawianego zagadnienia.

Postawienie kwestji w. f. kobiet na właściwym gruncie da nam rękojmię rzetelnego dążenia w kierunku osiągnięcia nowego typu promieniującego zdrowiem i siłą, a niepozbawionego wiecznego uroku kobiecości.

HELENA KOREWA.

*

* *

W dniach 14 i 15 kwietnia odbył się w Warszawie I Polski Kongres dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet, zorganizowany w celu ustalenia wytycznych dla rozwoju dalszego tej dziedziny.

Obrady Kongresu odbyły się przy nadoczekiwanie licznym udziale delegacji związków i grup sportowych kobiecych, nauczycielstwa i lekarzy. Wielka aula gimnazjum im. Król. Jadwigi przez obydwa dni była szczelnie wypełniona uczestnikami obrad, biorącemi żywy udział w dyskusji.

Kongres zagaił dyrektor Państw. Urzędu Wych. F. i P. W. — ppułk. S. G. — J. Ulrych.

Kongres powitali: prezydent stolicy Słomiński, przedstawiciel P. U. W. F. — dr. Zawadzki, Związk. Wydziału Sokolic — druhna Holder-Eggerowa, Komitet przysposobienia rezerw kobiecych dla obrony kraju — p. Łubieńska, a dalej przedstawicielki Stow. Lekarek, Stow. Kobiet z wyższem wykształceniem, Rodziny Wojskowej, Klubu politycznego Kobiet postępowych, prasy sportowej.

Referat pierwszy wygłosiła dr. Reicherówna n. t. „Podstawy naukowe wychowania fizycznego". Uzupełnieniem tego tematu był odczyt dr. Dybowskiego „Kontrola lekarska w sporcie". Następnie płk. dr. Osmólski przedstawił „Czem jest i czem powinien być sport dla kobiety współczesnej".

Na tle tych wstępnych niejako referatów dr. Zabawska-Domosławska (przewodnicząca Warsz. Klubu Wioślarek) omówiła „Wytyczne sportu kobiecego". „Przegląd współczesnych metod gimnastycznych kobiet" dała p. H. Olszewska. Czynnik wychowawczy w sporcie poruszyła p. W. Prażmowska w odczycie „Sport a charakter", stawiając bardzo mocno sprawę przesadnego reklamowania w prasie wyczynów indywidualnych, rekordów jednostkowych, które z danego zawodnika czynią „zawodowego rekordzistę". Sport zaś nie może być celem sam w sobie, gdyż przeznaczeniem jego jest służyć dla wzmocnienia czynnika piękna i radości życia, w którem ciało i duch równomiernie rozwijane być powinny. Współzawodnictwa odrzucać nie można, lecz należy tworzyć współzawodnictwo zespołowe, które wyrabia solidarność grupy, a tem samem ma znaczenie dodatnie wychowawcze.

Dr. Dybowski w referacie n. t. „Stosunek ćwiczeń fizycznych do zawodu i pozycji społecznej" wskazał przedewszystkiem na konieczność indywidualizacji ćwiczeń i sportów „odpoczynkowych", zależnie od rodzaju zajęć zawodowych ćwiczących (praca umysłowa, fizyczna, praca ćwicząca tylko pewne grupy mięśni, podczas gdy drugie próżnują, praca stojąca i siedząca). Następnie przypomniał o nieumiejętności wyzyskania przez ogół społeczeństwa polskiego czasu wolnego i dni świątecznych, które np. w Anglji i Stanach Zjednoczonych są obracane na wycieczki zamiejskie wprost masowo (bez tych niedogodności, które obserwujemy obecnie u nas wskutek braku dostatecznych środków lokomocji — jak to zarzucono w dyskusji). Pływanie, lekka atletyka, wioślarstwo, narciarstwo, tennis, szermierka, gry ruchowe powinny znaleść u nas szerokie rozpowszechnienie. Powinno się organizować jaknajwięcej wycieczek krajoznawczych. Jednem słowem pamiętać, że każda godzina zużyta na wypoczynek umiejętny w oderwaniu od codziennego środowiska, podtrzymuje wydatnie siły, a temsamem wydajność pracy zawodowej.

Z głosów w dyskusji trzeba zanotować przemówienie dr. Korsakówny, która zacytowała dane z ankiety, przeprowadzonej pomiędzy uczennicami jednego z seminarjów, stwierdzając, że są one tak przepracowane nauką szkolną, że na gimnastykę, sport, ruch nie mają czasu. Należy dążyć do zmniejszenia tego przeciążenia, które jest szkodliwe dla rozwoju fizycznego. Dr. Reicherówna zwróciła uwagę, że zły stan zdrowia spotyka się nietylko u kobiet, pracujących poza domem, lecz i u żon robotników, które nie pracują zarobkowo. Podlegają one bowiem neurastenji wskutek monotonności zajęć codziennych w domu, nieumiejętności rozplanowania ich, braku rozrywek, braku odetchnięcia atmosferą innego środowiska. P. Melcer-Rutkowska — przewodnicząca „Grażyny" — podkreśliła społeczne znaczenie sportów, które tak uwydatnia się na emigracji.

W drugim dniu obrad płk. Sikorski rozpatrzył problem kształcenia instruktorek sportowych, podkreślając, że poziom ich stoi wyżej, niż instruktorów. Następnie p. Muszałówna przedstawiła zarys organizacji sportu kobiecego, który powinien stać się czynnikiem rozwoju sił i zdrowia jaknajszerszych mas kobiecych, wyeliminować się z pod kierownictwa męskiego i naśladownictwa ślepego, a iść własną drogą rozwoju.

W dyskusji zabierało głos wiele osób, głównie ze sfer nauczycielskich.

W czasie przerwy obradowała Komisja wniosków, których zgłoszono tak wiele, że ostatnie posiedzenie plenarne rozpoczęło się dopiero o g. 7.15 wieczorem.

Wnioski przyjęto z wyjątkiem jednego, w którym wprowadzono zmiany redakcyjne, bez sprzeciwów i poprawek, przekazując je do wykonania Komitetowi Wykonawczemu Kongresu, który powołano z członków Komitetu organizacyjnego w pełnym składzie.

Z. ZALESKA.

ZE ZJAZDU S. D. S. W KATOWICACH.

Dnia 15 kwietnia r. b. odbył się zjazd dowódców S. D. S. w Katowicach. Na zjazd ten przybyli naczelnicy większości Okręgów z całej Dzielnicy Śląskiej.

Praca P. W na terenie tej Dzielnicy posiada nieco odmienny charakter, aniżeli w innych dzielnicach, gdyż odbywa się w daleko trudniejszych warunkach, i nabierać musi tam przedewszystkiem cechy pracy narodowo- wychowawczej, a dopiero na tym gruncie urobienia obywatelskiego buduje się wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe.

Pomimo jednak szeregu trudności, praca P. W. posunęła się od zeszłego roku znacznie naprzód i obecnie posiada całkowite zrozumienie jej doniosłości nietylko przez poszczególnych kierowników, ale i przez ogół druhów, którzy zżywają się z sobą w oddziałach S. D. S.

Organizacja S. D. S. i metody wyszkolenia pracy P. W. zostaną i na terenie Dzielnicy Śląskiej wkrótce uregulowane w myśl wskazań Związku, w ten sam sposób, jak to zostało przeprowadzone i na terenach innych dzielnic. W ten sposób ujednostajnienie pracy P. W. S. D. S w całym Związku postąpiło znów o dobry krok naprzód.

DZIAŁ URZĘDOWY

PORZĄDEK OBRAD III RADY ZWIĄZKOWEJ.

w dniu 3 czerwca 1928 r. w Warszawie

1) Zagajenie, powitanie gości, ukonstytuowanie Rady.

2) Związkowy Zlot w Poznaniu w r. 1929 — referat dh. M. Wolańczyka.

3) Czytanie protokułu II-ej Rady Związkowej z r. 1926; sprawozdanie Zarządu i Komisji Rewizyjnej; wnioski zarządu.

4) Wybór Komisji Matki dla ustalenia listy kandydatów do przewodnictwa Związku (prezesa, I-go viceprezesa i członków przewodnictwa, Sądu Honorowego i Komisji Rewizyjnej.

5) Podział uczestników Rady na Komisje:
   a) sprawozdawczo-organizacyjną,
   b) wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego,
   c) skarbowo-budżetową,
   d) związkowego Wydziału Sokolic oraz przydzielenie wniosków.

6) Obrady w Komisjach.

7) Sprawozdanie Komisji-Matki i ogłoszenie listy kandydatów do przewodnictwa, Komisji Rewizyjnej i Sądu Honorowego.

8) Składanie kart wyborczych.

9) Sprawozdanie i wnioski poszczególnych Komisyj Zjazdu, dyskusja i uchwały.

10) Ogłoszenie wyniku wyborów.

11) Zamknięcie Zjazdu.

Program Zjazdu będzie podany w następnym numerze.

OD PRZEWODNICTWA ZWIĄZKU.

1) Przewodnictwo Związku przypomina wszystkim Zarządom Gniazd, że dzień 3 maja jest świętem Narodowem, w którem obowiązkowo winni wziąść udział wszyscy Druhowie, bądź to w uroczystościach urządzanych przez organizacje narodowe, bądź też powinni urządzić uroczystość w Gnieździe. Ponadto Przewodnictwo poleca wszystkim Druhom, aby zechcieli wziąć czynny udział w organizowaniu zbiórki pieniężnej, urządzanej przez organizacje oświatowe, pracujące na terenie Rzeczypospolitej. Przyczynienie się bezpośrednie i pośrednie każdego Druha do jaknajwydatniejszych rezultatów zbiórki Daru Narodowego 3-go Maja na cele oświatowe polskie jest obowiązkiem całego polskiego Sokolstwa.

2) Przewodnictwo Związku przyjęło do wiadomości nadesłane z okazji Świąt życzenia od Związku Sokolego Czechosłowacji, Związku Sokolego Jugosławji, Związku Sokolego rosyjskiego na obczyźnie, Związku francuskich Towarzystw Gimnastycznych podpisane przez prezesa p. Cazzalet, Towarzystwo wychowania fizycznego i przysp. wojskowego we Francji podpisane przez p. Adolfa Cherron, wreszcie bardzo serdeczne życzenia od Związku Sokolstwa polskiego w Ameryce podpisane przez prezesa Starzyńskiego.

Przewodnictwo wysłało również ze swej strony do wymienionych organizacyj życzenia od całego Sokolstwa polskiego.

3) Przewodnictwo Związku przyjęło z wielką radością i zadowoleniem wiadomość nadesłaną przez Zarząd Związku Sokolstwa polskiego w Ameryce, w której zapowiedziano liczny udział sokolstwa z Ameryki w naszym ogólnym Zlocie w Poznaniu w 1929 r. Jak w r. 1925 tak też i w przyszłym roku powitamy Braci naszych z za oceanu całem sercem i ugościmy czem chata bogata.

4) Zgłoszone ustnie przez Zastępcę Naczelnika Związku dha Noskiewicza sprawozdanie z posiedzenia Związkowego Wydziału Technicznego, które odbyło się dnia 15 kwietnia, przyjęło Przewodnictwo Związku do wiadomości.

5) Przewodnictwo Związku zatwierdziło projekt Związkowego Wydziału Technicznego urządzenia w roku bieżącym dwóch kursów po dwa ty-

godnie dla druhów i druhen. Na każdy dwutygodniowy kurs ma być przyjętych 50 druhów i 50 druhen, razem ma ukończyć kurs w roku bieżącym 100 druhów i 100 druhen. Ponadto umieszczone będą obok kursów drużyny olimpijskie, które pod kierownictwem Naczelnika Związku dha Fazanowicza, przeprowadzą trening przed wyjazdem do Amsterdamu. Za pomoc w urządzeniu kursów wyraziło Przewodnictwo Związku prezesowi Związku d-howi Zamoyskiemu serdeczne podziękowanie. Szczegóły w komunikacie.

6) Przewodnictwo Związku zatwierdziło listy kandydatów na kurs gimnastyczny w Pradze czeskiej, nadesłane przez Przewodnictwa Dzielnic, a polecone przez Związkowy Wydział Techniczny. Przewodnictwo Związku postanowiło zwrócić się do Czeskosłowackiego Związku Sokolego z prośbą o uwzględnienie przy obsadzaniu kursu w lipcu b. r. wszystkich kandydatów zgłoszonych przez nasz Związek.

7) Przewodnictwo Związku zatwierdziło warunki oddania do użytku Gniazda w Konstantynowie okręgu Łódzkiego, gruntu darowanego Związkowi Sokolemu i przesłało te warunki Zarządowi Gniazda do piśmiennego wyrażenia zgody na przyjęcie tych warunków.

8) Uproszono prezesa Związku dha Zamoyskiego, aby zechciał wziąć udział w Radzie Dzielnicowej w Katowicach w dniu 29 kwietnia 1928 r., zaś na Radę Dzielnicową w Grudziądzu, również w dniu 29 kwietnia b. r. delegowano Naczelnika Związku dha Fazanowicza, ponadto dha Marciniaka celem wygłoszenia referatu o przysposobieniu wojskowem oraz o organizowaniu stałych drużyn sokolich.

9) Na posiedzenie Komitetu Olimpijskiego w dn. 23 kwietnia b. r. delegowano dha wicepr. Maksysia. Na komitecie ma być omówiona sprawa warunków ekspedycji do Amsterdamu, poszczególnych organizacji.

10) Przewodnictwo Związku wysłuchało sprawozdania dh. wic. Maksysia z uczestnictwa w Wielkopolskiej Radzie Dzielnicowej w Poznaniu w dniu 22 kwietnia b. r. W Radzie uczestniczyli z ramienia Przewodnictwa dh prezes Zamoyski, wiceprezes Maksyś, i przewodnicząca Zw. Wydziału Sokolic d-hna Holder-Eggerowa, ponadto d-hna J. Zamoyska. Sprawozdanie przyjęto do wiadomości, wyrażając zadowolenie ze stanu spraw sokolich w Dzielnicy oraz przygotowań do Związkowego Zlotu.

11) Wykreślono ze Związku, na podstawie wniosków nadesłanych przez Przewodnictwa Dzielnic nieistniejące Towarzystwa w następujących miejscowościach:

w Dzielnicy Wielkopolskiej: Miała w Okręgu Wronieckim, Tarnówko Okręgu Rogozińskiego.

w Dzielnicy Mazowieckiej: Cumań, Wólka-Kotowska, Palcze oraz Rożyszcze w Okręgu Wołyńskim.

12) Do Komitetu wystawowego powołano z Przewodnictwa Dzielnicy Wielkopolskiej Prezesa Dzielnicy dha Wolskiego, z Naczelnictwa Związku dha Fazanowicza Naczelnika Związku, zaś jako zastępcę dha Noskiewicza.

13) Na podstawie sprawozdania dha wiceprezesa Maksysia przyjęto do wiadomości następujące sprawozdanie i pisma przysłane do Przewodnictwa:

z Dzielnicy Mazowieckiej: sprawozdanie za rok 1927 oraz z Rady Okręgowej w dniu 25.III b. r. Okręgu Białostockiego, jak również rozkaz Nr. 6 tegoż Okręgu, rozkaz Nr. 5 Okręgu Kieleckiego, rozkaz Nr. 11 Okręgu Łódzkiego, rozkaz Nr. 4 Okręgu Wołyńskiego, rozkaz Nr. 10 Okręgu Warszawskiego, oraz sprawozdanie roczne z działalności Zarządu za rok 1927 Gniazda w Kutnie.

z Dzielnicy Krakowskiej sprawozdanie z Walnego Zgromadzenia z dn. 25.III b. r. Gniazda w Białej, oraz sprawozdanie roczne za 1927 r. oraz Walnego Zgromadzenia Gniazda w Dąbrowie koło Tarnowa.

z Dzielnicy Pomorskiej komunikat Okręgu IV o Radzie Okręgowej w dniu 22.IV b. r. w Wąbrzeźnie oraz rozkazy Nr. 11, 12 i 13 Okręgu IV Toruńskiego.

z Dzielnicy Małopolskiej sprawozdanie statystyczne oraz skład nowego Zarządu jak wreszcie zaproszenie na obchód jubileuszowy 35 lecia i poświęcenia sztandaru Gniazda w Czortkowie.

KURSY INSTRUKTORSKIE W ZWIĄZKU.

I. Kursy męskie:

Instruktorskie kursy męskie odbędą się w r. b. w dwu terminach po dwa tygodnie w czasie od 3 do 16 lipca oraz od 18 do 31 lipca.

Kursy odbędą się w Kozłówce, st. kolej. Lubartów.

Warunki przyjęcia na kurs:

1) Wiek: skończonych lat 19 — nieprzewyższający lat 35.

2) Przynależność do Sokoła w charakterze członka lub w drużynie młodzieży sokolej, co najmniej jednoroczna.

3) Wykształcenie: ukończenie przynajmniej 4 klas szkoły średniej ogólno-kształcącej lub równorzędne wykształcenie w innych zakładach naukowych bądź też dowód, że posiada odpowiednie przygotowanie naukowe nabyte w inny sposób.

4) Sprawność fizyczna: kandydat musi poddać się próbie sprawności fizycznej i uzyskać następujące minima:

a) wspieranie wychwytem ze wzniesieniem lub wspinanie po linie do wysokości 5 m. bez pomocy nóg;

b) skok w dal 4 m. z rozbiegiem;

c) skok w wyż 1 m. z rozbiegiem;

d) bieg 100 m. w 14 sekundach;

c) rzut granatem prawą i lewą ręką razem 50 m.

5) Opłata: kandydat składa przy zgłoszeniu opłatę w kwocie 10 zł. za kurs.

6) Kandydat winien przywieźć ze sobą: 1 koc lub kołdrę, 2 prześcieradła, poduszkę lub jasiek, próżny siennik, ubranie sportowe, silniejsze obuwie, czapkę sokolą, strój ćwiczebny gimnastyczny i lekkoatletyczny, oraz pantofle do ćwiczenia, przybory do jedzenia (manierka pół litr., talerz głęboki, łyżka, nóż, widelec) i niezbędne przybory toaletowe.

7) Kandydat musi posiadać świadectwo zdrowia, wystawione przez lekarza Gniazda, lub miejscowego lekarza.

8) Koszta podróży w obie strony pokrywa uczestnik kursu, względnie jego gniazdo. Z powrotem otrzymują uczestnicy 66 proc. zniżki.

Kurs rozpoczyna się dnia 3 lipca r. b. i dnia 18 lipca r. b. rano, opóźnieni nie będą stanowczo na kurs przyjęci i będą odesłani z powrotem do Gniazda bez prawa korzystania ze zniżki kolejowej.

Zgłoszenia kierować należy drogą służbową, t. j. przez Okręg i Dzielnicę do Przewodnictwa Związku.

Zgłoszenia należy nadsyłać najpóźniej do 30-go maja b. r. z nadmienieniem, na który kurs życzy sobie kandydat być przyjętym. Zgłoszenia późniejsze nie będą uwzględniane.

II. Kursy żeńskie.

Instruktorskie kursy dla druhen odbędą się w r. b. w dwu serjach po dwa tygodnie w czasie od 3 do 16 lipca oraz od 18 do 31 lipca 1928 r.

Kursy odbędą się w Kozłówce st. kol. Lubartów (pow. Lubartowski, wojew. Lubelskie).

Warunki przyjęcia:

1) Wiek: skończonych lat 18.

2) Przynależność do Sokoła w charakterze członkini lub drużynie młodzieży, co najmniej jednoroczną.

3) Wykształcenie: conajmniej 4 klas szkoły średniej ogólno-kształcącej lub równorzędnej.

4) Dostateczna sprawność fizyczna.

5) Opłata 10 zł. za kurs przy zgłoszeniu.

6) Uczestniczki kursu winny przywieźć ze sobą o ile możności, mundurek sokoli dla druhen, 2 zmiany bielizny, kostjum ćwiczebny (granatowe szarawary, bluza z krótkiemi rękawami), kostjum kąpielowy (pożądany czarny), 2 ręczniki, 2 prześcieradła, koc, poduszeczkę, siennik próżny, przybory do jedzenia (menażka, talerz głęboki, łyżka, nóż i widelec) i niezbędne przybory toaletowe. Obuwie na niskich obcasach.

Koszta podróży w obydwie strony pokrywa uczestniczka, względnie Gniazdo wysyłające na kurs. Z powrotem będą 66 proc. zniżki.

Kursy rozpoczynają się: pierwszy dnia 3 lipca, drugi dnia 18 lipca. Uczestniczki muszą się zjawić punktualnie, opóźnione nie będą na kurs przyjęte i będą musiały wrócić z powrotem do Gniazd na własny koszt, bez prawa korzystania ze zniżki.

Zgłoszenia kierować należy drogą służbową, t. j. przez Okręg i Dzielnicę do Związku w Warszawie i nadsyłać najpóźniej do 30 maja b. r. z nadmienieniem, na który kurs życzy sobie kandydatka być przyjętą.

PRZEWODNICTWO ZWIĄZKU.

Z ŻYCIA SOKOŁA

OBCHÓD 3 MAJA W WARSZAWIE.

Okręg Warszawski Sokoła urządza w dn. 3 Maja bardzo uroczysty obchód rocznicy Konstytucji 3 Maja w gnieździe II im. gen. Sowińskiego przy ul. Skierniewickiej 18 o godz. 5 popołudniu.

Wstęp wolny dla druhów, druhen i ich rodzin.

W obchodzie tym winni wziąć udział jaknaliczniejszy wszyscy sokoli warszawscy.

BIEG OKRĘŻNY W INOWROCŁAWIU.

Doroczny bieg okrężny „Dziennika Kujawskiego" o srebrny puhar i inne cenne nagrody odbędzie się w dzień Wniebowstąpienia Pańskiego, dn. 17 maja b. r.

Udział w biegu mogą brać tylko członkowie Związku Towarzystw Sokolich w Polsce.

Zgłoszenia należy skierować do Sekretarjatu Dzielnicy Wielkopolskiej, Poznań, Zielone Ogródki 17.

Regulamin biegu okrężnego „Dziennika Kujawskiego" podaje między innemi:

Bieg odbywa się corocznie w Inowrocławiu w Wniebowstąpienie Pańskie o godzinie 12.30.

Przy zgłoszeniu płaci zawodnik 1 zł. wpisowego.

Przestrzeń biegu wynosi przeszło 3.200 metr.

Prawidła biegu jak w regulaminie P. Z. L. A.

Biegiem kieruje Naczelnictwo Dzielnicy Wielkopolskiej Z. S. P. przy współudziale Naczelnictwa Okręgu Inowrocławskiego.

Każdy zawodnik musi być ubrany w koszulkę i krótkie spodenki.

Zawodnik przerywający jako pierwszy taśmę na mecie, zdobywa dla swego gniazda puhar srebrny, ofiarowany przez wydawnictwo „Dziennika Kujawskiego".

Puhar staje się własnością gniazda, o ile takowe przez swego zawodnika (nie musi być jeden i ten sam) zdobędzie go trzy razy z rzędu. W razie zdobycia puharu trzy razy z rzędu przez jednego i tego samego zawodnika, przechodzi puhar ostatecznie na jego własność.

Oprócz tego wyznacza Wydawnictwo „Dziennika Kujawskiego" dla pierwszych dwóch zawodników cenne nagrody.

Kilka firm i stowarzyszeń przeznaczyło też dla zwycięzców cenne upominki.

Przewodnictwo Dzieln. Wielkopolskiej ofiaruje trzy żetony.

Okręg Inowrocławski dwa żetony.

Z SOKOŁA ŻEŃSKIEGO W TORUNIU.

Sokół żeński w Toruniu niestety nie rozwija się tak, jakby sobie życzyć tego wypadło. Ostatnie plenarne zebranie „Sokoła" odbyło się przy miernym udziale członkiń, a szkoda, bo przybyła referentka z Warszawy, przewodnicząca Związkowego Wydziału Sokolic, b. posłanka na Sejm, działaczka społeczna dh. Hollder-Eggerowa oraz prezes Dzielnicy dh. Wł. Samoliński.

Najpierw odbyło się zebranie zarządu, któremu przewodniczyła prezeska dh. d-rowa Zapałkowska, protokół pisała dh. Mianowska.

Prezeska serdecznie powitała dh. Hollder-Eggerową, jak nie mniej prezesa Dzielnicy oraz dh. Gerstmana i Kunza.

Na Zjazd Rady Okręgowej wybrano dh. Pietrusińską, a na Zjazd Rady Dzielnicowej wybrano prezeskę dh. d-rową Zapałkowską.

W dyskusji omawiano potrzebę lepszej propagandy na rzecz żeńskiego „Sokoła". Zabierali głos dh. prezeska Zapałkowska, prezes Dzielnicy dh. Wł. Samoliński, dh. inż. Gerstman, dh. Hollder-Eggerowa, dh. Pietrusińska, d-rowa Kolanowska.

Po zebraniu Zarządu odbyło się zebranie plenarne, na którem piękny, pełen treści referat wygłosiła dh. Holder-Eggerowa. Zebranie miało charakter bardzo poważny.

KRONIKA

(ZE ŚWIATA, Z POLSKI I ZE ZWIĄZKU)

OSTATNIE ROZGRYWKI PIŁKARSKIE.

W dniu 22 kwietnia rozegrane zostały następujące mecze o mistrzostwo Ligi: W Warszawie Pogoń — Warszawianka, zakończony wysokocyfrową klęską b. mistrza w stosunku 3:0. Na Śląsku w Królewskiej Hucie mecz Legja — Śląsk przyniósł zwycięstwo Legji (4:1); w Katowicach Ruch pobił Cracovię w stosunku 4:1; mecz Wisła — Warta w Krakowie skończył się porażką Warty, wyrażającą się jak 3:2. We Lwowie Polonja pobiła Hasmoneę 4:1, a Ł. K. S. przegrał w Łodzi do I. F. C. w stosunku 3:0.

Tabela Ligowa przedstawia się następująco: 1) Wisła 5 gier — 10 pkt. st. br. 20:4; 2) I. F. C. 5 gier — 9 pkt. st. br. 15:4; 3) Polonia 5 gier — 9 pkt., st. br. 13:5; 4) Ruch 7 gier — 7 pkt., st. br. 8:12; 5) Legja 4 gry — 6 pkt., st. br. 12:7; 7) Warta 3 gry 4 pkt., st. br. 7:5; 8) Warszawianka 4 gry 4 pkt., st. br. 8:6; 9 Pogoń 4 gry — 4 pkt., st. br. 6:10; 10) Śląsk 6 gier — 3 pkt., st. br. 7:14; 11) ŁKS 5 gier — 3 pkt. st. br. 5:11; 12) Turyści 5 gier — 1 pkt., st. br. 2:9; 13) TKS 3 gry — 0 pkt., st. br. 5:14; 14) Czarni 4 gry — 0 pkt., st. br. 4:16; 15) Hasmonea 2 gry — 0 pkt., st. br. 1:6.

REGULAMIN ZAWODÓW MIĘDZYNARODOWEGO ZWIĄZKU SZERMIERCZEGO

Tłumaczenie zatwierdzone przez POLSKI ZWIĄZEK SZERMIERCZY.

Wydany został nakładem ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ“ w Polsce.

Cena Zł. 1.40 z przesyłką Zł. 1.50, które najlepiej przesłać przy zamówieniu znaczkiem pocztowym.

ODPOWIEDZIALNY ZA REDAKCJĘ: Inż. MICHAŁ TERECH. REDAGUJĘ: KOMITET.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.